



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたつき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=1エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
------------	-----	--------------	-------------------	----------------

### 2月 給食目標

○寒さに負けないからだ 身体をつくろう

●豆類、豆製品についてしろう

### 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

**大豆からできる食品**

- おから
- 豆腐
- 納豆
- しょうゆ
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- みそ

### 6年生がもう一度 食べたい給食

2~3月にかけて、6年生のリクエストメニューを給食に取り入れています。すべては叶えられませんが、なるべく多く採用しています。3月にランキング発表するので楽しみに♪

★マークが目印

今月は、6年生が家庭科の授業で、実際に調理した献立を給食に取り入れています。1組からは人気だった料理を、2組・3組からは子どもたちの考えた献立を取り入れました。お楽しみに♪

こんだて	3(月) 節分こんだて	4(火)	5(水)	6(木) リクエスト(1-1)	7(金)
こんだて	せつぶんきなこまめ いわしフライ ゆかりごはん けんちんじる	デコボン ★ぶたキムチどん(おぎごはん・ぐ) だいいこのみぞれスープ	おべんとうの日 きゅうしよくしつからジョアがでます。	★やさいそば(めん・スープ・ぐ) カラフルチップス	クリスマスビーチキン ★こめこのデザート メキシカンライス ズッキーニのごまサラダ
あかきみどり小学校	E 611 P 25.9 F 19.5	E 585 P 22.2 F 17.8	E 94 P 5.8 F 0.1	E 457 P 24.0 F 16.9	E 590 P 22.3 F 21.6
こんだて	10(月) のりマヨあえ ミルメーク おぎごはん ★にくじゃが	11(火) 建国記念の日	12(水) 6年2組こんだて ベーコンポテト こどうパン オムレツ やさいスープ	13(木) 十六日祭・琉球料理の日 スーナー たんかん クープジュシー なかみじる	14(金) バレンタインデー あおじそサラダ てづくりブラウニー ターメリックライス チキンストロガノフ
あかきみどり小学校	E 583 P 20.3 F 17.4		E 567 P 21.6 F 20.8	E 536 P 25.9 F 19.1	E 659 P 21.3 F 20.0
こんだて	17(月) フレンチサラダ オレンジ おぎごはん バターチキンカレー	18(火) 6年2組こんだて にくやさいいため さかなのてりやき おぎごはん なめこのみそしる	19(水) こどうまんじゅう ゴーヤのカレーマヨあえ ★もずくぞうすい とりのシーカーサーみそやき	20(木) とりにくのあまずいため りんご ★もちきびごはん はるさめスープ	21(金) 6年1組こんだて リクエスト(1-3) ★フルーツポンチ やきそば えびだんごスープ
あかきみどり小学校	E 623 P 18.2 F 21.1	E 526 P 25.5 F 13.6	E 451 P 22.5 F 19.1	E 579 P 18.8 F 17.3	E 485 P 20.5 F 17.9
こんだて	24(月) てんのうたんじょうび 天皇誕生日	25(火) 6年3組こんだて きんびらごぼう どうふステーキ おぎごはん わかめのみそしる	26(水) シーカーサーゼリー(1~5年) ★シーカーサーソルベ(6年) タコライス(おぎごはん・にく・やさいチーズ) ★ABCスープ	27(木) あおなのしらすあえ さんまたつたあげ おぎごはん とりにくのだいごんのしょうがスープ	28(金) 6年3組こんだて レタスサラダ(コッペパン) スクランブルエッグ コーンスープ サンド(ぐ)
あかきみどり小学校		E 580 P 22.4 F 19.5	E 631 P 24.5 F 19.9	E 551 P 24.1 F 18.8	E 586 P 25.4 F 21.7

### 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

運動

睡眠・休養

食事

手洗い

うがい

2月5日は...  
**おべんとうの日**  
忘れずもってきましょう!